



# GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

**Ambulante Pflege JANZ**

Netzwerk von Pflegeeinrichtungen:

- Wettmar
- Kleinburgwedel
- Engensen
- Großburgwedel
- Thönse
- Oldhorst
- HB
- FB
- Isernhagen NB
- KB
- Neuwarmbüchen

Dammstraße 7 • 30938 Burgwedel  
www.pflegedienst-janz.de  
Telefon (05139) 895816

**Ambulante Pflege Burgwedel**

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

**24 Stunden kompetent versorgt**

Vor dem Hagen 2 • 30938 Burgwedel-Fuhrberg  
Telefon (05135) 14 75 • **24 Stunden erreichbar**  
[www.ambulante-pflege-burgwedel.de](http://www.ambulante-pflege-burgwedel.de)

**Massage/-therapie Burgdorf**

Ausgebildeter Massieur und med. Bademeister  
Therapie & Entspannung

Im Behandlungsraum oder Mobil zu Hause!  
Bei Migräne, nach Verletzung, bei Verspannungen oder zur Entspannung.

- Klassische Massagetherapie
- speziell Massagen bis 21 Jahre
- Schröpfmassage & Therapie / Feuerschröpfen
- Massage-Gruppen
- Lymphdrainage (MLD)
- Taping

**Neukunden-Angebot:**  
Ersttermin für 65 € statt 80 €

gültig bis: 10.01.2025 (nur gegen Vorlage des Zeitungsausschnitts)

Tel. 0170/9119508  
WhatsApp: 0170 9119508  
Email: SimSe2018@t-online.de  
[www.SimSeMobilemassage.com](http://www.SimSeMobilemassage.com)

**Ambulante Pflege Burgdorf**

Kolleg\*in gesucht!

- Grundpflege
- medizinische Versorgung
- hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeberatung
- palliative Begleitung

**für ein selbstbestimmtes Leben!**

[info@pflegedienst-burgdorf.com](mailto:info@pflegedienst-burgdorf.com)  
Tel: 05136 / 3161

Noch wenige freie Plätze!

**EichenStube**  
Wertvolle Zeit im Alter.

**Tagespflege im Herzen Burgwedels**

Von-Alten-Str. 18 • 30938 Burgwedel • Tel. 05139 986590  
[eichenstube@eichenhof-burgwedel.de](mailto:eichenstube@eichenhof-burgwedel.de)  
[www.eichenhof-burgwedel.de](http://www.eichenhof-burgwedel.de)

Die Tagespflege des **EichenHof** Burgwedel

Eine Schwester des **WohnPark** Großburgwedel

## Vorsorgen und die beste Betreuung sichern

Brauche ich eine Pflegezusatzversicherung?

Eine Versicherung, die die Lücke zwischen staatlicher Leistung und den in der Regel wesentlich höheren Pflegekosten schließt – das klingt verlockend. Private Pflegezusatzversicherungen muss man sich allerdings genau ansehen.

Sie decken laut der Verbraucherzentrale NRW meist kaum den anzunehmenden Bedarf für den Pflegedienst zu Hause oder einen Heimplatz.

Als Richtschnur gilt: Für Menschen bis etwa 50 Jahre lohnt in der Regel noch keine Pflegezusatzversicherung, so die Verbraucherschützer. Danach gehöre die finanzielle Situation im Alter auf den Prüfstand: Mit welcher gesetzlichen Rente kann ich rechnen?

Kommt noch eine private Rente dazu? Gibt es Vermögen? Könnten oder wollten Angehörige die Pflege ganz oder teilweise leisten? Und wie viel Beiträge könnte ich überhaupt für eine Zusatzversicherung zahlen?

Wer nach dieser Selbstanalyse eine Pflegezusatzversicherung in Betracht zieht, sollte über die gängigen Modelle Bescheid wissen:

### Pflegtagegeldversicherung

Sie wird am häufigsten gewählt. Im Pflegefall gibt es ein Tagegeld, egal, wie die Pflege organisiert wird. Den vollen Tagessatz zahlt die Versicherung aber meist



Am besten ganz genau hinsehen: Private Pflegeversicherungen decken häufig nicht die tatsächlichen Pflegekosten.

Foto: Skolimowska/dpa

erst ab Pflegegrad 5. Von Tarifen ohne Leistungsanspruch bei ambulanter Pflege raten die Verbraucherschützer ab, da die meisten Menschen zu Hause gepflegt werden.

### Drei weitere Tipps

– Wählen Sie eine Gesellschaft, wo Sie eine Beitragsbefreiung für den Pflegefall vereinbaren können – nicht erst im seltenen Fall von Grad 5.

– Entscheiden Sie sich für einen Vertrag, bei dem es ausreicht, dass die gesetzliche Pflegeversicherung die Pflegebedürftigkeit

festgestellt hat und keine regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen seitens des Versicherers verlangt werden dürfen.

– Vergleichen Sie die Preise, denn die Unterschiede sind groß.

### Geförderte Pflegegeldtarife

Tarife mit bestimmten Voraussetzungen werden staatlich mit fünf Euro pro Monat gefördert. Der Vorteil: Jeder und jede muss jederzeit aufgenommen werden, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand.

Nachteile unter anderem: Die Leistungen fallen hier häufig sehr

niedrig aus. Der Beitrag ist durchzuschlagen und schmälert die Auszahlung. Auch von einer Kombi mit anderen Versicherungen rät die Verbraucherzentrale eher ab.

### Pflegekostenversicherung

Hier werden nur nachgewiesene Pflegekosten übernommen. Das sind in der Regel Leistungen aus dem Katalog der gesetzlichen Pflegeversicherung, wo die Versicherung den Eigenanteil teilweise oder ganz übernimmt. Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Heim werden also meist nicht übernommen.

Und häufig wird bei Pflegegrad 1 nicht gezahlt.

### Pflegerentenversicherung

Unabhängig von den tatsächlichen Kosten bekommt man eine vereinbarte Pflegerente, die durch die Überschussbeteiligung möglicherweise noch aufgestockt wird. Ob die volle oder nur eine anteilige Pflegerente gezahlt wird, hängt vom Pflegegrad ab. Das Geld steht dann zur freien Verfügung. Im Vergleich zu den anderen Pflegezusatzversicherungen ist der Beitrag hier aber oft zwei- bis dreimal so hoch. (DPA)

## ADHS-Betroffene: So kommen Sie ins Tun

Selbstmanagement im Alltag

Erwachsene mit ADHS haben oft Probleme damit, ihre Zeit zu managen, Aufgaben zu priorisieren und ihre Aufmerksamkeit zu steuern.

Das liegt daran, dass die sogenannten Exekutivfunktionen bei ihnen anders – nun ja: funktionieren. Exekutivfunktionen umfassen kognitive Fähigkeiten wie das Arbeitsgedächtnis, das Zeitmanagement oder die Impulskontrolle.

Sie sorgen zum Beispiel dafür, dass wir Informationen kurzfristig speichern und nutzen, Aufgaben angehen, durchhalten und beenden, aber auch Emotionen und Handlungen steuern können.

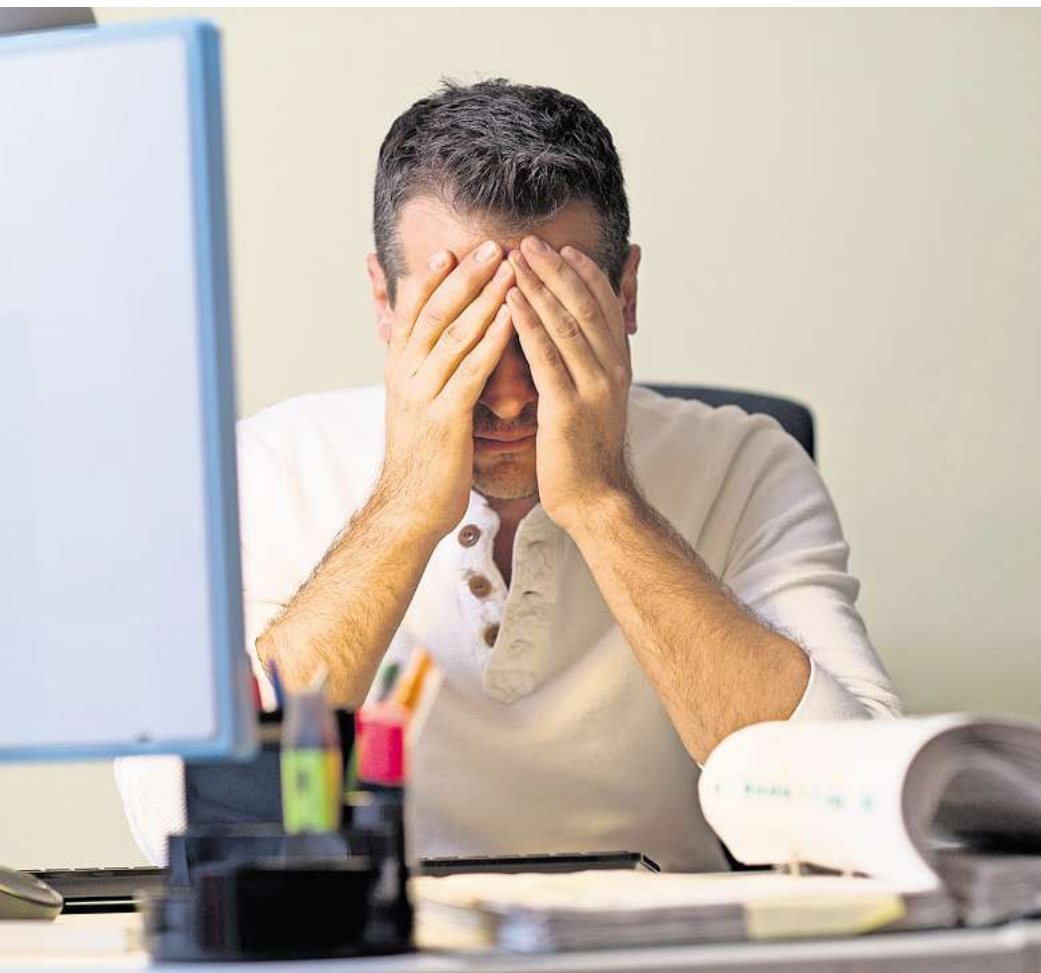
Menschen mit ADHS haben oft Schwierigkeiten in diesen Bereichen. Das kann dazu führen, dass scheinbar einfache Aufgaben sie überfordern können. Und auch dazu, dass sie prokrastinieren, also Dinge aufschieben und stattdessen etwas anderes tun.

Für Betroffene ist das häufig sehr belastend. Was können sie tun, um weniger Stress und Frust zu erleben? Das erklärt die US-Psychologin Peg Dawson in einem Webinar der Fachzeitschrift „Aditude“.

### 4 Buchstaben für Motivation

Es hilft zu wissen: Menschen mit ADHS fokussieren sich stärker, wenn Aufgaben vier Schlüsselkriterien erfüllen, die ICNU. Was das heißt:

I wie interessant. Bedeutet: Aufgaben sind leichter zu bewältigen, wenn sie angenehme Elemente enthalten. Die kann man einbauen.



Überfordert, weil das Gehirn anders arbeitet: Menschen mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, sich im Alltag zu strukturieren.

Foto: Gabbert/dpa

C wie challenging (herausfordernd): Ist die Aufgabe eine Herausforderung? Hat sie Wettkampfcharakter? Das kann die Aufmerksamkeit erhöhen.

N wie neuartig: Das kann eine neue Herangehensweise sein oder dass man etwas Neues lernt.

U wie urgent (dringend): Deadlines etwa helfen vielen, etwas Be-

stimmtes zu tun. Die kann man sich selbst setzen. Besser ist es aber, wenn es jemand anderes macht.

Im Alltag muss und kann man da ein wenig tricksen. Geschirr abspülen ist weder neu noch interessant – allenfalls dringlich (gleich kommt Besuch!). Aber man kann es interessanter machen, indem man etwa dabei einen Podcast

hört. Für viele ADHS-Betroffene ist es außerdem hilfreich und motivierend, sich nach dem Prinzip „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ zu belohnen, so Dawson: „Finden Sie etwas, das Sie wirklich gern machen wollen und das Sie erst machen, wenn die andere weniger angenehme Sache erledigt ist.“

### Routinen bringen

#### Ruhe rein

Auch das Etablieren neuer Gewohnheiten kann helfen, besser im Alltag klarzukommen. Dabei gilt:

– Beginnen Sie mit kleinen Veränderungen. Am besten etwas, das nicht länger als fünf bis zehn Minuten pro Tag dauert und das Sie quasi für immer (oder zumindest so lange es nötig ist) tun wollen und können.

– Sorgen Sie für regelmäßige Wiederholung: Studien zeigen, dass es zwischen 18 und 254 Tagen dauert, bis sich eine Gewohnheit verfestigt.

– Setzen Sie auf Konsistenz und bleiben Sie dran, um die Gewohnheit zu stärken.

Nur mit Wollen und Selbstkontrolle allein funktioniert das aber oft nicht, das gilt auch für Nicht-ADHS-Betroffene.

Dafür gibt es Kalender, Alarme, Notizen, die dabei helfen, nichts zu vergessen – und Gewohnheiten zu verfestigen.

### Fortschritt statt

#### „alles oder nichts“

Dabei ganz wichtig: Fortschritt zählt. Erlauben Sie sich zwei „freie“ Tage pro Woche, um Ziele realistisch zu halten. Wenn also an fünf Tagen die Betten gemacht oder das E-Mail-Postfach bearbeitet ist, reicht das.

Und verabschieden Sie sich von der „alles oder nichts“-Mentalität, rät Dawson: Wenn Sie einen schlechten Tag haben, wählen Sie kleinere Teilziele, zum Beispiel fünf Minuten Sport statt 30 Minuten – statt es ganz zu lassen. (DPA)